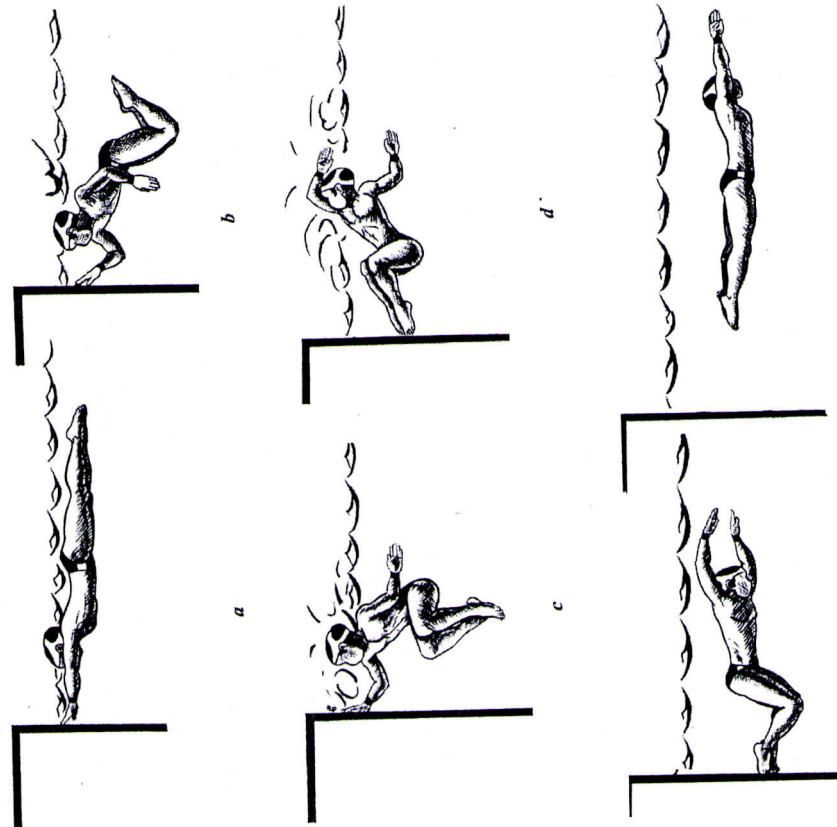


GIRO DE ESTILO MARIPOSA

Al igual que en los demás estilos, en el estilo mariposa la **aproximación** a la pared se caracteriza por un ligero aumento de la velocidad en el último o dos últimos ciclos de brazada. En este estilo al igual que en el estilo pecho primero se realiza el toque y luego el giro.

El **toque** debe ser simultáneo (con las manos) pero puede ser asimétrico. El ideal de este toque es que coincida con la finalización del recobro (entrada de las manos al agua) con plena extensión de brazos.



Gráfica 153

Luego del toque, los brazos realizan una flexión por los codos amortiguando así el choque debido a la velocidad que lleva el nadador. Se realiza una flexión de las piernas y cae la cadera buscando la pared. Para lograr la profundidad adecuada del movimiento, el hombro del lado por el cual se va a realizar el giro se inclina hacia abajo; el brazo de ese mismo lado con el codo cerca del cuerpo se proyecta hacia la dirección de salida (regreso). La palma de la mano girada hacia arriba se apoya y empuja el agua para estabilizar el cuerpo y lograr la profundidad necesaria para el giro.

Cuando el cuerpo se encuentra en una vertical (aproximada) en el momento en que los pies pasan por debajo de la cabeza, se despegue la otra mano de la pared y el brazo en un recobro aéreo busca el brazo contrario pasando sobre la cabeza o por detrás de ella. De esta manera los brazos se preparan para el deslizamiento correcto. En el instante en que los pies tocan la pared ya las manos no deben estar apoyadas.

El cuerpo del nadador después del rechazo sale proyectado en un ángulo cercano a los 45° y durante el deslizamiento busca la posición prono. El **deslizamiento y la transición** cumplen con los mismos objetivos técnicos de los demás estilos. En el momento en que el nadador siente una disminución de la velocidad realiza movimientos de patada de delfín. Aquí el reglamento tiene definida una distancia específica máxima de 15 m. Esta determinación se tomó debido a que en las competencias los nadadores estaban optando por nadar en delfín subacuático distancias muy largas. Como referencia tenemos como el nadador ruso Denis Pankratov en los Juegos Olímpicos de 1996 cubrió gran parte de la distancia en nado subacuático, para aparecer cerca de los giros, logrando una amplia ventaja sobre los rivales y generando una controversia acerca de la reglamentación técnica del estilo.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

- Fraccionar el esquema de giro en elementos autónomos. Para el caso del toque simultáneo, se debe trabajar de manera aislada este elemento mediante repeticiones de estilo con ligero aumento de velocidad hasta que el alumno logre llegar a la pared con un correcto toque simultáneo.
- Practicar el movimiento de toque y giro prestando especial atención a la trayectoria de los brazos.
- Ejecutar repeticiones de rechazo, deslizamiento para lograr la percepción de tiempo ideal para el inicio de la transición.
- Integrar gradualmente los diferentes elementos componentes del giro.

ERRORES MAS FRECUENTES EN LA EJECUCIÓN DEL GIRO

- Tocar primero con una mano, hecho que en competencia conlleva a la descalificación del nadador.
- Incorrecta ubicación de los brazos (semiextensión) en el momento del rechazo, generando así una excesiva resistencia frontal.
- Deslizar a demasiada profundidad, dificultando el inicio de nado; o deslizar muy cerca de la superficie aumentando la resistencia frontal e impidiendo el correcto apoyo de las piernas para el inicio de la patada.
- Iniciar a traccionar durante el deslizamiento, desaprovechando el impulso generado por las piernas.
- Quedar muy alejado de la pared en el momento de lanzar los brazos para buscar el toque. En este caso se puede lograr el objetivo mediante varias patadas de delfín.
- Realizar una brazada de más, quedando el cuerpo muy pegado de la pared al momento del toque.
- Mirar al frente en el momento de llevar la cara al agua. Esto conlleva a la alteración de la ubicación corporal adecuada y a una pérdida de tiempo en la natación competitiva.
- Iniciar los movimientos de brazada cuando el cuerpo se encuentra todavía sumergido. Esto implicaría la imposibilidad de un recobro adecuado debido a la resistencia del agua.